

味噌漬け

材料)

魚の切り身（ぶり、さわら、たら、鮭などお好みのもの）2切れ 約150g

粒味噌300g （なければ白味噌でも良い）

A＝日本酒大さじ2、みりん・砂糖大さじ1、濃口醤油大さじ1/2

塩適量

作り方)

1. 魚の表面に塩を両面に軽く降り、なじませて溶けるまでしばらく置く。
2. ボウルに粒味噌、Aを入れてよく混ぜる。
3. 魚の表面の水気をペーパータオルなどでふき取る。
4. 魚が並べられる大きさの保存容器の底に、2全量のうちの1/3を塗り、その上にペーパータオルを敷き、その上に3を並べ、ペーパータオルをかぶせてその上に残りの味噌を塗りつけ、蓋をして冷蔵庫で保存する。
5. 魚を取り出し、魚焼きグリルで両面こんがり焼く。お使いの機種にもよりますが、強火の遠火で片面2分を目安に焼いてください。もしくはキッチンシートをひいたフライパンで焼いても良い。

※ 浅漬けをお好みの場合は1日ほど、しっかり漬けたい場合は3日から食べごろです。

※ 5日以内にお召し上がりください。

※ 残った味噌は2-3回使えます。

※ 魚以外に、お野菜でもお試してください。野菜は塩をふらずそのままつけてください。セロリ、にんじん、大根など。

